

Momentos de encuentro y mentalización, en la psicoterapia psicodinámica de la pareja

Félix Velasco Alva¹

Delia G de la Cerda Aldape²

Contrariamente a lo que se piensa, la relación de pareja es un tipo de vínculo complejo y que fácilmente se puede desestabilizar por distintos factores, por mencionar sólo algunos, tanto internos como podría ser un padecimiento emocional de un miembro de la diada, un problema de adicción, el nacimiento de un hijo o bien aspectos de la personalidad de uno o de ambos miembros de la pareja, que influyan negativamente en la misma. También externos como situaciones económicas adversas, la pérdida de un empleo, el ascenso laboral de alguno de ellos, el cambio de residencia o eventos excepcionales como el confinamiento obligado por el pasado coronavirus que provocó la COVID-19. La cual rompió la dinámica habitual de la familia y la pareja que circulaba con una movilidad independiente, y que se vio obligada a permanecer varias horas juntos. Y por supuesto la aparición de un tercero/a, que es un importante factor para que se fracture, muchas veces de forma definitiva la relación y que es el origen de una gama de emociones negativas que ameritan una ayuda psicoterapéutica y muchas veces psiquiátrica.

Las parejas consultan generalmente por una crisis, un conflicto o una emergencia, pero van con la idea de que el otro tiene la responsabilidad de lo que ocurre y que debe cambiar, proyección muy común en las parejas, planteamiento inicial con el que se presentan en la primera sesión. Se puede catalogar a la pareja como un sistema dinámico, no lineal,³ lejos

1 Psiquiatra. Psicoanalista titular y didáctico de la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM). Maestría en Terapia Familiar de I.F.A.C con especialización en terapia de pareja. Formación en: Tratamiento Basado en la Mentalización para Familias (MBT-F).

2 Doctora en Psicología. Psicoanalista Titular y Didáctica de la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM) Psicoanalista de niños y adolescentes APM; y de parejas (I.F.A.C.). Formación en: Tratamiento Basado en la Mentalización para Familias (MBT-F).

3 El término de sistemas no-lineales se refiere a cambios no cualitativos, no cuantitativos que pueden resultar en cambios impredecibles en un futuro; el término tiene significados

del equilibrio y que sigue las leyes del caos, sistema con muchas variables independientes que se desorganiza y autoorganiza con mucha frecuencia (Velasco, 2007, Garza Elizondo (2017).

La no linealidad es una característica de los sistemas caóticos y se refiere a la dificultad de predecir lo que va a ocurrir, a diferencia de los sistemas lineales donde se puede pronosticar lo que sucederá. Scharff (2000) considera que la teoría del caos ofrece un nuevo paradigma al psicoanálisis acerca de la impredecibilidad en eventos dinámicos complejos y que proporciona un mejor entendimiento de los patrones repetitivos que se suceden en la organización psíquica y en la interacción terapéutica. Pero es tal vez en el campo de la teoría sobre el proceso psicoanalítico y el cambio, donde más analogías se han encontrado con las ideas del caos. Langs (1989) señala que tanto paciente como analista son sistemas humanos que crean sistemas nuevos en la interacción, de tal forma que existen tres sistemas en la situación analítica: el paciente, el psicoanalista y la interacción. Miller (1999) considera la relación analítica como un sistema complejo, no lineal e inestable que cambia constantemente donde tanto paciente como analista, organizan sus estructuras mentales para crear el proceso terapéutico.

Podemos concebir a la psicoterapia psicodinámica de pareja como una variedad de psicoterapia que sigue los postulados teóricos y técnicos fundamentales del psicoanálisis y que pueden agruparse dentro de las *psicoterapias psicodinámicas* con su fundamento teórico básico, la *metapsicología*, que significa lo que está más allá de la experiencia consciente, y que fue definida por Freud como el estudio de las suposiciones en que se basa la teoría psicoanalítica. (Velasco, 2019) Campo complejo y distinto a las psicoterapias individuales o familiares, pues se puede catalogar como hemos señalado como un sistema dinámico con muchas variables interdependientes.

Sistema terapéutico de pareja donde interactúan tres subjetividades, tres historias de vida que se mezclan en un momento determinado y dan como resultado, una serie de transformaciones finales, no sólo en la díada que consulta, sino también en el terapeuta. Protagonista importante que tiene cambios en sí mismo al terminar un tratamiento, que por cierto no han sido muy investigados, y sobre todo después de haber transcurrido un lapso de su vida.

discretamente diferentes dependiendo si se refiere a matemáticas, química o psicología. Masterpasqua,F. & Perna,P. (1998) *The psychological menaning of chaos*. Washington: American Psychological Association.

El presente trabajo busca nuevas alternativas de comprensión, no tradicionales para explicarnos el proceso analítico en la psicoterapia de pareja, y además buscar nuevas opciones técnicas, ampliando el llamado enfoque intersubjetivo que considera que existe un intercambio dinámico entre las experiencias subjetivas del terapeuta y la pareja que van co-creando, una nueva realidad. Lo que revisaremos en los siguientes párrafos tiene que ver con dos aproximaciones teóricas psicoanalíticas, los llamados *momentos de encuentro* y la *mentalización* que han sido el resultado de numerosas investigaciones, y que tiene aplicaciones técnicas en la psicoterapia sistémico-dinámica de pareja.

Los momentos de encuentro

El siglo XX se caracterizó por privilegiar las intervenciones verbales en cualquier modelo de psicoterapia; en psicoanálisis: la confrontación, la clarificación, la interpretación. En los modelos sistémicos: las tareas, las instrucciones paradójicas, la prescripción del síntoma por citar algunas. Una sesión de psicoterapia o cualquier diálogo íntimo, intenso, consta de una serie de momentos que son impulsados por el deseo de contacto intersubjetivo compartido. La intersubjetividad es un motivo primordial en este movimiento.

Desde hace varios años, psicoanalistas de Boston formaron un grupo para estudiar el cambio llamado *Boston Change Process Study Group*⁴. Estos autores consideran que existen dos tipos de memoria o conocimiento: *la explícita* o *declarativa* que es consciente, se da de forma imaginativa y es verbal, mientras que la *implícita* o *procedimental* tiene que ver con relaciones y que opera fuera de la experiencia verbal consciente y de la atención focal y que tiene lugar a través de procesos intersubjetivos e interactivos. Que tienen su origen en etapas preverbales del desarrollo en la comunicación madre-bebe y que se refieren a las representaciones del modo en que los individuos se relacionan entre sí, y que quedan fuera de la atención focal y de la experiencia verbal consciente. (2002)

Un miembro de este grupo, Stern (2004) ha señalado que en las interacciones terapéuticas existen momentos particulares de intensa comunicación no necesariamente verbal, donde coinciden las subjetividades

4 Grupo formado por: Bruschweiler-Stern, N., Lyons-Ruth, K., Morgan, A., Nahum, J., Sander, L., Stern, D.

o *memorias o conocimientos implícitos* de los participantes del proceso terapéutico, y que denomina *momentos de encuentro*. Y que ocurren en el tiempo presente, los definen como “el suceso que vuelve a adoptar el “conocimiento implícito relacional” tanto para el paciente como para el analista. En términos más generales, el concepto de “momento” capta la experiencia subjetiva de un cambio repentino en el conocimiento implícito relacional del terapeuta y del paciente. Momentos que actualizan el llamado conocimiento relacional o memoria implícita y que representa la conjunción en un tiempo *de corta duración*, de todas las intersubjetividades que confluyen de forma simultánea en diferentes etapas del tratamiento.

Este conocimiento relacional implícito, se actualiza a través de los encuentros interaccionales que suceden *segundo a segundo* durante el intercambio terapéutico y que los denomina *locales*, y que en opinión de Stern (2002), es una forma en que se suceden los cambios terapéuticos. Como en las parejas, que son como señalamos al principio, sistemas complejos dinámicos no lineales, lejos del equilibrio y donde los cambios son impredecibles, caóticos y que emergen más allá de la interacción de sus elementos. *Momentos de encuentro* que son momentos de auténtica conexión emocional y que reorganizan el conocimiento relacional empático en los tres integrantes.

¿Qué está pasando aquí-y-ahora entre nosotros? Es la pregunta que se hacen estos autores, y que sería una actualización de los eventos de la memoria implícita de los tres participantes. Momentos presentes de comunicación intensa, no necesariamente por medio de las palabras, sino que ocurre mediante actitudes, silencios, movimientos corporales, gestos, cambio de la entonación de las palabras, todo lo que se comunica y se recibe no con el discurso y que se da segundo por segundo entre los tres participantes.

Stern (2017) acuña el término de *sistema motivacional intersubjetivo* para referirse a cuando dos personas co-crean una experiencia intersubjetiva fenoménica, de uno que se superpone e incluye parcialmente la conciencia fenoménica de la otra. Para Borsnstein, y Lichtenberg (2001) el fenómeno que se ha calificado como *comunicación inconsciente* se puede explicar cómo *comunicación emocional*, que en su opinión se entiende como los medios por los cuales el psicoanalista o el terapeuta “sabe” lo que hay en la mente del paciente aunque este pueda no saberlo y no decirlo. “Leer la mente” es una metáfora que tiene muchos significados. Si lo vemos desde una óptica mágica, oculta y a veces siniestra, nos remite a muchos fenómenos

incomprensibles, dentro y fuera de nuestro campo; las premoniciones, "las latidas" son algunos nombres utilizados para referirnos a estos fenómenos, pero también hablamos de transmisión del pensamiento, comunicación inconsciente o la misma telepatía que motivaron la atención y la producción de ensayos por el mismo Freud (1921).

En nuestro campo "leer la mente" tiene que ver con empatía y la identificación proyectiva, que a raíz del descubrimiento de las neuronas espejo por Gallese (2011) "Leer la mente" es un término utilizado para describir como los seres humanos somos capaces de captar *estados mentales* del otro; es decir emociones, deseos y fantasías que los otros también los tienen, y que se relacionan con los otros y con el mundo a través de estos estados mentales.

Mentalización

Hemos venido mencionando varios conceptos que de alguna manera están incorporados al concepto amplio de mentalización que es el otro gran concepto, que se refiere a la capacidad de comprender y atribuir significado a las emociones y pensamientos propios y de los demás. En otras palabras, es la habilidad de pensar en términos de estados mentales, que incluyen emociones, deseos, intenciones, creencias y motivaciones (Allen, Fonagy y Bateman, 2008).

La mentalización nos invita a explorar las motivaciones, alejándonos de juicios simplistas y aproximándonos a una comprensión más completa de las dinámicas relacionales.

Según Lanza (2013) esta actividad es predominantemente preconsciente, muchas veces intuitiva y emocional, lo que permite la comprensión del comportamiento propio y ajeno, en términos de estados y procesos mentales. En un sentido más amplio, agrega, alude a una capacidad esencial para la regulación emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias. También podemos definirla diciendo que este constructo se refiere a una serie variada de operaciones psicológicas que tienen como elemento común focalizar en los estados mentales. Estas operaciones incluyen una serie de capacidades representacionales y de habilidades inferenciales, las cuales forman un mecanismo interpretativo especializado, dedicado a la tarea de explicar y predecir el comportamiento propio y ajeno, mediante el expediente de inferir y atribuir al sujeto de la

acción, determinados estados mentales intencionales que den cuenta de su conducta. (Gergely, 2003)

Mentalizar es una capacidad únicamente humana, fundamental, que nos permite relacionarnos con los demás y se va desarrollando por el contacto con las figuras de apego en los primeros meses de la vida.

En el contexto de una relación de pareja, la mentalización se refiere a la capacidad de una persona para comprender y tener en cuenta los pensamientos, sentimientos y necesidades propios y de su pareja. Es una habilidad importante para la comunicación y la empatía en una relación. En palabras de Bleiberg y Safier (2021), mentalizar nos da acceso al corazón emocional de nosotros mismos y de los demás. Y es una capacidad que ancla nuestro sentido subjetivo de nosotros mismos, y nuestra capacidad de decidir quién es digno de confianza para entablar relaciones recíprocas sostenibles y efectivas. (Bleiberg y Safier, 2021: p. 151)

La mentalización entonces es esencial en la terapia de pareja y en las relaciones en general, ya que permite una comunicación efectiva y empática. Al tener la capacidad de mentalizar, las personas pueden entender las necesidades, preocupaciones y emociones tanto propias como de sus parejas. Esto conduce a una mayor comprensión mutua, y a la resolución de conflictos de manera más efectiva y a la construcción de una relación más sólida.

Desde el punto de vista psicoanalítico, la mentalización se desarrolla a partir de las interacciones tempranas entre el niño y sus cuidadores. Los cuidadores que son capaces de mentalizar a sus hijos, les proporcionan un modelo para comprender sus propios estados mentales y los de los demás. La teoría de la mentalización, es un marco de trabajo para comprender cómo las personas comprenden y responden a las mentes de los demás; se basa en la idea de que las personas tienen la capacidad de atribuir estados mentales a sí mismas y a los demás, como pensamientos, sentimientos, intenciones y creencias.

Otro concepto importante en la mentalización, es lo que se denomina *confianza epistémica*, y se refiere a la creencia o a la seguridad que una persona tiene sobre la precisión de sus propios conocimientos, creencias y comprensión de las situaciones. En otras palabras, se trata de la confianza en la exactitud, de lo que una persona cree que sabe acerca de las intenciones, pensamientos y emociones de los demás. (Fonagy y cols. 2019) Es la confianza que tenemos en nuestra capacidad para obtener y utilizar información precisa y confiable. La confianza epistémica es importante

en muchos ámbitos de la vida, como la educación, la investigación y el pensamiento crítico. En una relación de pareja, la confianza epistémica es importante porque permite confiar en las opiniones, conocimientos y percepciones del otro.

Cuando confiamos en la capacidad de la pareja para tener un entendimiento preciso de las cosas, proporciona seguridad al tomar decisiones juntos y al compartir información personal. La confianza epistémica también fomenta una comunicación abierta y honesta, ya que le permite a los integrantes de la pareja expresar sus ideas y opiniones sin temor a ser juzgados o rechazados.

Además, la confianza epistémica ayuda a construir una base sólida de respeto y apoyo mutuo en la relación. Cuando existe confianza en la perspectiva y el conocimiento de la pareja, se estará más dispuesto a escuchar y aprender de ella, lo que fortalece la conexión emocional y permite crecer juntos como pareja. La confianza epistémica es esencial en una relación de pareja porque permite confiar en el conocimiento y las creencias del otro, fomenta una comunicación abierta y honesta, y fortalece la conexión emocional y crecimiento mutuo.

Para Fonagy y cols. (2015), muchas formas de psicopatología tienen que ver con lo que se denomina *desconfianza epistémica*, que se refiere a la tendencia de una persona a desconfiar o ser escéptica con respecto a las interpretaciones, creencias y motivaciones de los demás. En otras palabras, es la falta de confianza en la precisión de lo que la otra persona puede pensar o sentir.

Habilidades de Mentalización

Las habilidades de mentalización son fundamentales en el contexto de las relaciones de pareja. Comprender y manejar las emociones propias y las de la pareja es esencial para construir una relación saludable y satisfactoria. Estas habilidades incluyen la empatía, la autorreflexión y la capacidad de comprender las señales emocionales que se presentan en la dinámica de la relación. La empatía permite colocarse en el lugar de la pareja, comprender sus sentimientos y necesidades, y responder de manera compasiva. La empatía fortalece la conexión emocional y promueve la comunicación efectiva.

La autorreflexión implica mirar hacia adentro y comprender las emociones, pensamientos y comportamientos propios. Esto nos ayuda a identificar cómo nuestras acciones pueden afectar la relación, y a la pareja.

La autorreflexión también permite abordar desafíos personales y trabajar en su mejora. La comprensión de las señales emocionales en la relación implica estar atentos a las emociones que experimentamos y que creemos experimenta la pareja. Esto incluye la capacidad de reconocer las señales no verbales, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Al comprender estas señales, se puede responder de manera más sensible a las necesidades emocionales del otro.

En resumen, el desarrollo de habilidades de mentalización es esencial para fomentar la intimidad, la comunicación efectiva y la satisfacción en una relación de pareja. Estas habilidades permiten la conexión a un nivel emocional más profundo, resolver conflictos de manera constructiva y fortalecer la relación en general.

Algunas reflexiones finales

Como se puede comprobar, la historia del movimiento de la psicoterapia ha mostrado una evolución importante que va, desde haber centrado el estudio del cambio en el rol de los consultantes y el efecto de las intervenciones verbales del terapeuta, por medio de las palabras, hasta lo que se comunica mediante el lenguaje no verbal. Y en un segundo momento, poner el foco ahora sobre el terapeuta y sus reacciones ante lo que le transmiten los pacientes. Desde fines del siglo pasado y conforme se ha integrado la psicoterapia con las neurociencias y en particular los descubrimientos sobre las neuronas espejo, se ha demostrado como existe un intenso intercambio de emociones en cualquier modelo de psicoterapia.

En las psicoterapias psicodinámicas “leer la mente”, tiene que ver con la empatía y la identificación proyectiva que, a raíz del descubrimiento de las neuronas espejo por Rissolatti (2006) y Gallese (2011) cobran un nuevo significado y ha permitido que muchos neurofisiólogos y psicoanalistas puedan dialogar y construir puentes en aras de nuevos conocimientos. No sólo en el área de la comunicación emocional y las emociones, *sino también en muchos fenómenos psicológicos como son la conciencia, la memoria, los sueños y la plasticidad cerebral* y sobre lo que ocurre en la  estructuras cerebrales durante el ejercicio terapéutico por citar algunos.

Concebir el proceso terapéutico, como una co-creación que habla más de un intercambio emocional “un momento de encuentro” que se da en ambas direcciones, y de qué forma las comunicaciones se transmiten por una especie de lenguaje no verbal que se acerca a lo que se ha denominado *proxémica*,

que es el estudio de la comunicación no verbal, en el que se establecen códigos o señales que un terapeuta y los consultantes intercambian, mediante un lenguaje no verbal y no consciente. Por otro lado, ahora pensamos que hay a una actitud más activa y propositiva del terapeuta hacia la pareja, una actitud  mentalizadora en la que ocurre una “lectura de la mente” en ambos sentidos, que se puede traducir en la frase “yo siento que tu sientes lo que yo siento”. (Boston Change Process Study Group, 2010 p. 549)

Resumen

Con el foco en la psicoterapia psicodinámica de pareja, el presente trabajo examina dos conceptos que son fundamentales para producir el cambio. El primero son los *momentos de encuentro*, que son momentos especiales de intensa y auténtica conexión empática con todos los integrantes de un sistema terapéutico, definidos por Stern (2004) como sucesos que actualizan el llamado conocimiento relacional implícito y que representa la conjunción en un tiempo de corta duración de todas las intersubjetividades que confluyen de forma simultánea en diferentes etapas del tratamiento. Este conocimiento relacional implícito, se actualiza a través de los encuentros interaccionales durante el intercambio terapéutico y en opinión del autor antes citado, sería una de las formas en que se suceden los cambios en las parejas, que son sistemas dinámicos no lineales, lejos del equilibrio.

El otro concepto que se señala en el trabajo es la *mentalización* que se considera como la capacidad de comprender y atribuir significado a las emociones y pensamientos propios y de los demás y que se desarrolla a través del contacto con las figuras de apego en los primeros meses de la vida que es esencial para la regulación emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.

Palabras clave: Momentos de encuentro, conocimiento relacional implícito, mentalización, confianza epistémica.

Summary

Focus on the psychodynamic psychotherapy for couples, this article examines two fundamental concepts in making change. The first one is “*moments of meeting*” which is those especial moments with intense and authentic empathic connection between all the members of the therapeutic system, defined by Stern (2004) as those events that actualized the so call

implicit relational knowledge and that represent the conjunction in a short time of all intersubjectivities that are simultaneously in time and at different stages of treatment. The implicit relational knowledge is been put in time though the interactional meetings during the therapeutic exchanges and in the authors opinion it would be one of the shapes in which the changes goes throw between the couples which are dynamic complex systems, not linear, and far from equilibrium.

Another concept in this work is that of *mentalizing* which is considered as the capacity of comprehend and attribute significance to the own emotions and the others, those which are developed throw the interchanges with the attachment figures since the first months of life and is essential for self-regulation, and for a satisfactory interpersonal relationships.

Keywords: Moments of meeting, implicit relational knowledge, mentalization, epistemic confidence.

Referencias bibliográficas

- ALLEN, G., FONAGY, P. & BATEMAN, A. (2008) Mentalizing. *Mentalizing in Clinical Practice*. Washington: American Psychiatric Publishing Inc. pp. 25-72.
- BORSTEIN, M. Y LICHTEMBERG.J. (2001) Caminos de la comunicación emocional. Pathways of emotional communication. Publicado originalmente en *Psychoanalytic inquiry*, 21. (1): 40-70.
- BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP (2002) Report III: Explication the implicit: The local level and the microprocess of change in the analytic situation. *International Journal of Psychoanalysis*, 83, 1051-1061.
- BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP (2010) “I sense That You Sense That I sense ...” Sander’s Recognition Process and Relational Moves in the Psychotherapy Setting. *Change in psychotherapy. A unifying paradigm*. New York: W.W. Norton & Company, pp. 54-74.
- BLEIBERG, E. & SAFIER, E. (2019) Couples Therapy. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Anthony Bateman & Peter Fonagy. Washington: American Psychiatric Publishing Inc. 2a Edition, pp. 151-168.
- FONAGY Y COLS. (2019) Mentalizing, Resilience and Epistemic Trust. *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*. Anthony Bateman & Peter Fonagy. Washington:

- American Psychiatric Publishing Inc. 2a Edition, pp.63-78.
- GERGELY, G. et al. (2003) Contingency perception and the role of contingent parental reactivity in early socioemotional development. Some implications for development psychopathology. In : J Nadel and J. Decety (Eds.), *Imitation, Action et intentionnalité*, Paris: Presses Universitaires de France.
- FREUD, S. (1921) Psicoanálisis y telepatía. En *Obras completas*, Argentina: Amorrortu Editores, Vol. XVIII, pp. 165-184.
- GALLESE, V. (2011) Neuronas espejo, simulación corporalizada y las bases neurales de la identificación social. *Clínica e investigación relacional* Vol.5 (1) pp. 34-59 En [<http://www.psicoterapiarelacional.es/CelrrevistaOnline/volumne51Febrero2011/tal...61/default.aspx>]
- GARZA ELIZONDO, JOSE L. (2017) Psicoanálisis relacional y Teoría de Sistemas Dialéctico-Contextual. *Clínica e Investigación Relacional*, 11(3): 581-591 [recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.211110/19882939.2017.110208.
- LANGS R. (1989) A system theory for psychoanalysis. *Contemporary Psychoanalysis*, 25: 371-392.
- LANZA-CASTELLI, G (2013) Mentalización reflexiva y mentalización transformacional: Una propuesta complementaria al enfoque de Peter Fonagy. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (1): 153-168.
- MASTERPASQUA, F & PERNI, P. (1998) Introduction: *The psychological meaning of chaos*. U.S.A. American Psychological Association. 2° Edition, pp.1-19.
- MILLER, M. L. (1999) Chaos, Complexity and psychoanalysis. *Psychoanal. Psychol.*, 16: 355-379.
- RIZZOLATTI, G. Y SINIGAGLIA, C. (2006) Compartir las emociones. *Las neuronas espejo*. España: Paidós, Transiciones, pp.167-184.
- SCHARFF, J. & SCHARFF, D. (2005) Chaos theory. In *The prime of object relations*. U.S.A. Jason Aronson, 2a Edition, pp. 79-92.
- STERN, D. (2017) La intersubjetividad como sistema Motivacional Básico y Primario. *El momento presente*. Chile: Editorial Cuatro Vientos. pp. 83-96.
- VELASCO (2007) Caos, complejidad y proceso psicoanalítico. *Cuadernos de Psicoanálisis* XI: (3y4), julio-diciembre, pp. 15-32.
- VELASCO, F. (2019) La pareja y su tratamiento psicodinámico. *Psicoterapia psicodinámica de la pareja*. México: Editores de Textos Mexicanos pp. 1-20.